

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1 Arroz hortelano (j.verde, calabacín y zanahoria)
Jamonicitos de pollo en salsa
Mazorquitas de maíz asadas
Fruta del tiempo
Pan
(1)

2 Alubias blancas estofadas
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan
(14, 3, 1)

3 Crema de verduras (calabacín,acelga y zanahoria)
Albóndigas mixtas en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

4 Macarrones al ajillo
Merluza a la romana
Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria
Fruta del tiempo
Pan integral
(1, 3, 4, 14)

7 Lentejas estofadas
Atún en salsa de zanahoria
Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas verdes
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 6, 1)

8 Arroz al horno con champiñón
Huevo frito
Patatas fritas
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)

9 Crema de zanahoria
Perrito caliente
Patatas chips
Patatas chips
Tarrina de nata y fresa s/g
Pan
(14, 1, 6, 11, 7)

10 Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14)

11 Patatas estofadas con verduras frescas
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(14, 4, 1)

14 [Empty menu box]

15 [Empty menu box]

16 [Empty menu box]

17 [Empty menu box]

18 [Empty menu box]

21 Coditos salteados con verduras
Boquerones a la andaluza
Ensalada de lechuga
Yogur sabor
Pan
(1, 3, 4, 14, 7)

22 Sopa de ave con fideos
Hamburguesa de ternera en salsa
Guisantes salteados
Fruta del tiempo
Pan
(1, 3)

23 Garbanzos con champiñones
Estofado de cerdo en salsa
Patatas dado
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1)

24 *Paella valenciana
Tortilla de patata
Ensalada de lechuga
Fruta del tiempo
Pan
(3, 14, 1)

25 Crema de calabacín
Filete de pollo a la plancha
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta del tiempo
Pan integral
(14, 1, 3)

28 Arroz murciano
Limanda al horno
Ensalada de lechuga y aceitunas
Yogur sabor
Pan
(14, 7, 1, 4)

29 Judías verdes rehogadas con zanahoria
Escalope de ternera rebozado
Puré de calabaza y sésamo
Fruta del tiempo
Pan
(14, 1, 3, 11)

30 Sopa de puchero de garbanzos
Morcillo guisado
Patata y zanahoria cocida
Fruta del tiempo
Pan
(1, 6, 7, 14)

[Empty menu box]

[Empty menu box]

[Empty menu box]



Se ofrece diariamente agua y pan blanco, pudiendo alternar con pan integral.



SUGERENCIAS DESAYUNO SALUDABLE

algadi educa

LÁCTEO



Leche
Yogur
Queso
Cuajada
Requesón

CEREAL



Pan blanco
Pan Integral
Cereales sin azúcar
Galletas integrales

FRUTA



Fruta fresca Entera
Tomate

OTROS



Aceite de Oliva
(2 veces/semana)
Compota de frutas
naturales y/o Miel
(2 veces/semana)
Frutos secos

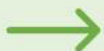
SUGERENCIAS DE CENA

SI COMES

1º



Cereales
(arroz/pasta)

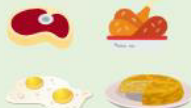


PUEDES CENAR

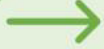
Verduras cocinadas
Hortalizas crudas



2º



Carne (pollo, tenera, cerdo)



Pescado o huevo



Pescado o carne



POSTRES



Fruta



Lácteo o Fruta



Fruta

MÁS VERDE

Implica a tus hijos en la preparación de las comidas.
Esto les ayudará a familiarizarse con los ingredientes, entender el valor de los alimentos y aprender sobre nutrición.

Se siguen las recomendaciones de la FEN, OMS, Estrategia NAOS y Plan 2020.

Los menús están sujetos a cambios debido a las variaciones de las materias primas en mercado.

Menú supervisado por la Dirección del Centro

SAMYGREEN

Cocina con ellos

A los niños les encanta jugar y manosear nuevas texturas así que este momento es ideal para promover hábitos saludables.

